



KAIP IŠGYVENTI laiko persukimą



ŽIEMOS LAIKO ĮVEDIMAS: PATARIMAI TĖVAMS

Vasaros laikas baigiasi – mėgstamiausias visų tėvų metų laikas, atsinešdamas kartu miego sutrikimas ir kaprizingumą. Žiemos laikas įvedamas kiekvienų metų paskutinį spalio sekmadienį. Štai mano keletas mėgstamiausių patarimų, kaip atlikti šį perėjimą kuo sklandžiau.

1 Ignoruokite tai 1-ąją naktį

Jūsų geriausias pasirinkimas 1 naktį? Apsimeskite, kad laiko persukimas neegzistuoja! Nepersukite laikrodžių atgal, o mažylį paguldykite miegoti tuo pačiu metu, kaip visada.



2 Atsukite laikrodžius ryte

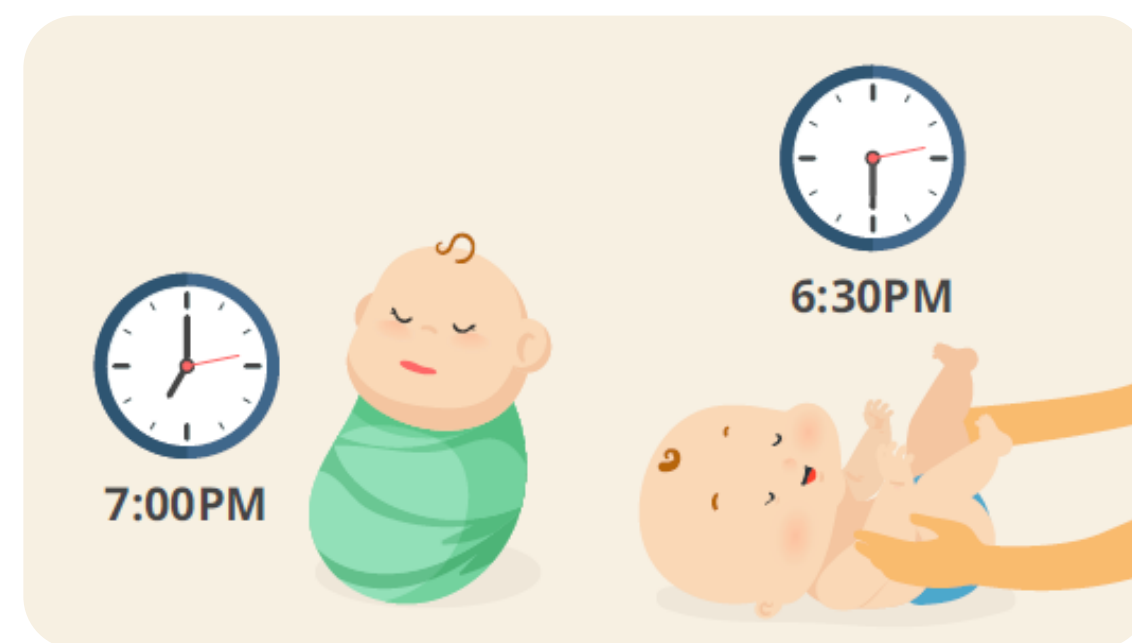
Per daug nesijaudinkite, jei Jūsų mažylis atsibunda „per anksti“, nes pasikeitė laikas. Kelkitės ir elkitės įprastai, kaip kiekvieną rytą. O kai būsite pasiruošę dienai, atsukite laikrodžius atgal.



3 Išskaidykite skirtumą

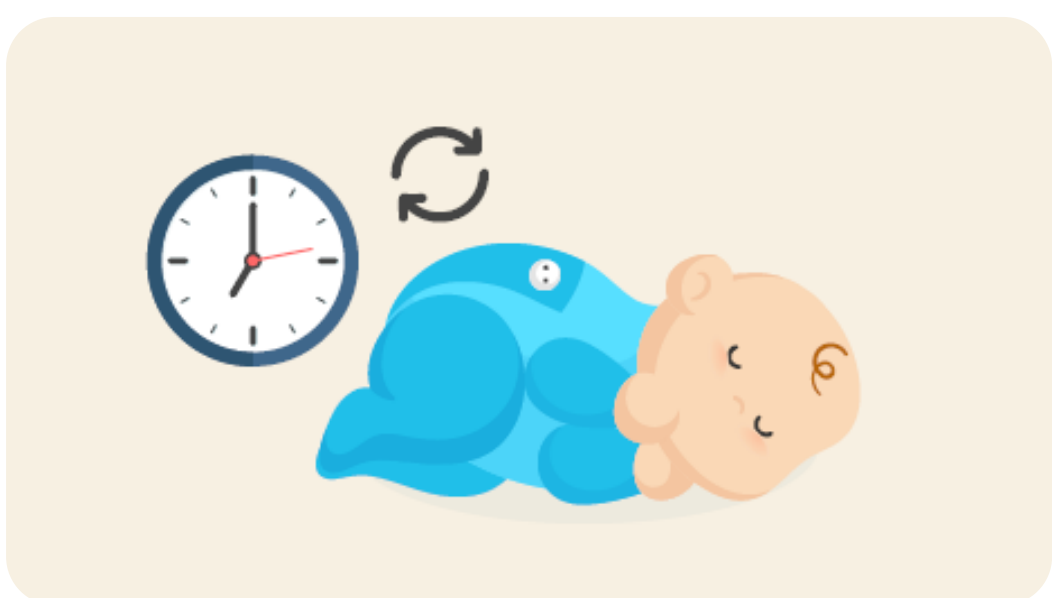
Pasukę laikrodį atgal, perkeltite pietų miego ir naktinio miego laiką į priekį pusvalandžiu*. Jei Jūsų mažylio naktinio miego laikas buvo 19:00 val. prieš persukant laiką, perkeltite jį į 18:30 val. Taip migdykite pirmąsias 4 dienas, kad padėtumėte vaikučiui palaipsniui prisitaikyti prie laiko kaitos.

* Iki 3 mėn. gyvenkite pagal budrumo laikus. Nuo 3 iki 7 mėn. laiką pasukite 15 min., po 2 dienų dar 15 min.



4 Grįžkite prie savo dienvakės

Penktą naktį grįžkite prie įprasto dienos ir nakties miego laiko. Jūsų mažylis jau turėtų būti pripratęs prie laiko kaitos, todėl laikas grįžti į įprastą Jūsų miego rutiną.



5 Būkite kantrūs

Nesvarbu, kaip besiruošite laiko persukimui, didelė tikimybė, kad pirmos dienos bus sunkios. Pasiruoškite ankstyvam pabudimui ryte ir naktiniam paverkšlenimui, iki tol, kol vaikučio vidinis laikrodis prisitaikys. Būkite kantrūs ir nuoseklūs! Tikėtina, kad per savaitę visi prisitaikysite prie naujo laiko.

